

Consejos para dejar de fumar



La mitad de todos los adultos fumadores han dejado de fumar, así que usted puede también. Encuentre formas cómo hacerlo, intente este consejo:

Consejos para dejar de fumar, masticar o sumergir

Cuando usted deja de fumar, usted sentirá impulsos para seguir usando. Estos impulsos únicamente duran por un poco tiempo. Recuerde, hay cosas que puede hacer para lidiar con los impulsos de usar tabaco. Si usted está (o tiene):

- > **MALHUMORADO, NERVIOSO:** Haga ejercicio. Camine en el sol. Camine a su perro. Manténgase ocupado.
- > **DOLORES DE CABEZA, MAREOS:** Respire profundamente. Haga ejercicio.
- > **CANSADO:** Tome una siesta y suficiente descanso.
- > **BOCA SECA, DOLOR DE GARGANTA:** Beba agua fría o jugo, mastique chicle.
- > **DEPRESIÓN:** Usted podrá sentirse triste y con ganas de llorar. Estos sentimientos pasarán. Hasta que lo hagan, llame a un amigo o a alguien que le comprenda. Usted puede llamar también a su Entrenador para dejar de fumar, ellos pueden ayudarle.
- > **COMER MÁS DE LO NORMAL:** Cuando las personas dejan de fumar, necesitan hacer algo más, en ocasiones comen.
 - Coma comidas regulares (desayuno/almuerzo/cena). No coma lo que sea o cuando sea que desee.
 - No solo coma muchos dulces y cosas dulces. Pruebe chicles sin azúcar, fruta fresca, palomitas y vegetales.
 - Beba más **agua**, especialmente durante comidas.
 - Manténgase activo – camine, juegue básquetbol, monte su bicicleta.

Deje de fumar un día a la vez, inclusive un minuto a la vez

- > **LA TERAPIA DE REEMPLAZO DE NICOTINA (CHICLE O PARCHES) PUEDE REDUCIR LOS IMPULSOS DE USAR TABACO.** Asegúrese de hablar con su médico sobre medicamentos (chicle o parches) que puedan facilitarle dejar de fumar.
- > **NO FUME CUALQUIER NÚMERO O TIPO DE CIGARRILLOS.** Dejar de fumar es difícil. Fumar uno o dos cigarrillos puede lastimar sus posibilidades de dejarlo y su salud. Intente detenerse.
- > **FUMAR CIGARRILLOS “BAJOS EN ALQUITRÁN, BAJOS EN NICOTINA” NO HACE BIEN.** La nicotina es un hábito. Si cambia a estas marcas de cigarrillos, usted tendrá mayor aspiración, más prolongada y más seguida en cada cigarrillo. La única opción segura es dejar de fumar.

Hay ayuda para que dejar de fumar sea más fácil

Puede incrementar sus posibilidades de dejar de fumar por siempre al llamar a la línea QuitlineNC e inscribirse con un Entrenador Quit. QuitlineNC es gratuito y disponible las 24 horas del día, siete días a la semana.

QuitlineNC

ES 1-855-Déjelo-Ya • 1-855-335-3569

☎ 1-800-QUIT-NOW • 1-800-784-8669

🌐 www.quitlinenc.com



Estado de Carolina del Norte • Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Salud Pública • www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 4/2021

Fuente de contenido: Oficina de Fumar y Salud. Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud

